

## BAB V

### KESIMPULAN DAN SARAN

#### 5.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan perhitungan serta analisis data yang telah dilakukan, maka dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut:

Tembakan bank shoot  $30^0$ ,  $45^0$ , dan  $60^0$  mempunyai tingkat efektivitas yang baik tetapi dilihat dari nilai rata-rata terbesar sudut  $45^0$  adalah tembakan yang paling baik bila dipantulkan ke arah tengah dan sudut  $30^0$  adalah tembakan yang paling baik bila dipantulkan ke arah kanan. Terdapat tingkat yang efektif dari hasil bank shoot guna meraih peluang point pada saat pertandingan cabang olahraga bola basket pada pertandingan POP MIE SMAN 1 Cianjur.

#### 5.2 Saran

Berdasarkan hasil yang diperoleh dari penelitian ini dapat penulisan kemukakan saran-saran

1. Para Pelatih dan Pembina cabang olahraga Boal Basket dapat meningkatkan kualitas pelatihan dan upaya untuk meningkatkan prestasi dengan cara meningkatkan kualitas teknik atlet-atlet asuhnya untuk bisa menggunakan tembakan bank shoot
2. Para atlet dapat meningkatkan tingkat efektifitas perolehan point dengan cara meningkatkan frekuensi latihan tembakan bank shoot. Dan juga tidak meninggalkan teknik yang lainnya baik dribbling, passing, lay-up dan juga teknik yang lainnya yang dapat meningkatkan kualitas permainan.

3. Untuk peneliti sebaiknya selanjutnya lebih mendalami sisi ilmu biomekanika dan miologi pada masing-masing gender pada saat melakukan tembakan agar hasil yang dicapai memuaskan dengan tembakan yang efektif
4. Disarankan pada pelaksanaan latihan sangat penting dilakukanya pengawasan oleh pelatih atau ahli, agar tidak terjadi kesalahan yang malah bisa menurunkan kemampuan atlet itu sendiri.
5. Penulis menyarankan kepada para pelatih dan pakar olahraga kompetitif yang berkecimpung dalam cabang olahraga bola basket untuk menggali ilmu-ilmu yang dapat dijadikan sebagai penunjang keberhasilan dalam melatih. Hal ini bertujuan untuk lebih memberikan kontribusi terhadap pengembangan dan kemajuan cabang olahraga bola basket.

Demikian kesimpulan dan sumbang saran yang dapat penulis kemukakan, semoga hasil penelitian ini dapat berguna dan memberikan manfaat bagi pengembangan olahraga.